

## Un incontro sulla fame emotiva

**Pubblicato:** Venerdì 31 Gennaio 2014

**Sala Congressi Canottieri Monate  
(Via Binda, 2)  
Venerdì 7 Febbraio 2014 ore 21.00**



Travedona Monate

### La Fame Emotiva

Raggiungere un sano ed equilibrato rapporto con il cibo

**BiPsi** Emanuela Bozzato Biologa Nutrizionista  
Barbara Di Virgilio Psicologa Psicoterapeuta



### Presentazione del Progetto BiPsi

La perdita di controllo di fronte al cibo, il buono o cattivo umore che dipende da quanto siamo stati in grado di non mangiare e il pensiero ossessivo sul cibo, sono ormai aspetti presenti in un'alta percentuale di persone.

I continui sforzi basati su restrizioni alimentari e attività fisica continua spesso si trasformano in una totale perdita di controllo che vanifica gli effetti di tutti i sacrifici e, soprattutto, minaccia il senso di efficacia personale.

La sconfitta viene spesso affrontata con l'intenzione di ricominciare a controllare, ma inevitabilmente si ricade nella trappola.

Obiettivo dell'incontro è affrontare, da un punto di vista nutrizionale ed emotivo, quelli che sono i più frequenti errori che complicano il naturale processo dell'alimentazione.

Verranno individuati alcuni stratagemmi utili per evitare di cadere nel circolo vizioso e imparare a recuperare una relazione sana ed equilibrata col cibo, con le proprie emozioni e il proprio corpo.

La **"fame emotiva"** sarà il tema al centro dell'incontro in programma **venerdì 7 febbraio alle ore 21** alla Sala Congressi Canottieri di Monate. Obiettivo dell'incontro è ragionare su come raggiungere un sano ed equilibrato rapporto con il cibo.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it